



La revue de l'Association des Entraîneurs
Français d'Athlétisme

> n°175 - 3^e trimestre 2004 - 15 €

J.O. d'Athènes

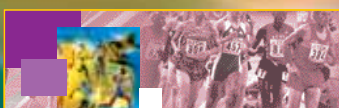
Analyses et commentaires



BILLET D'HUMOUR

**Ce sera toujours
mieux demain ?**

Henri Léglise



UN REGARD SUR NOS FINALISTES

Bob Tahri

Roland Simonet

Ismail Sghyr

Henri Léglise

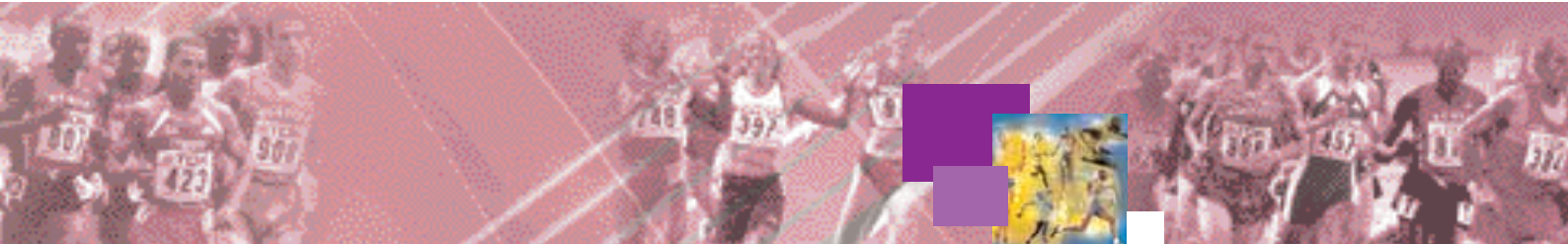


LES EPREUVES COMBINÉES

**Préparation
de Marie Collonvillé
avant les J.O.**

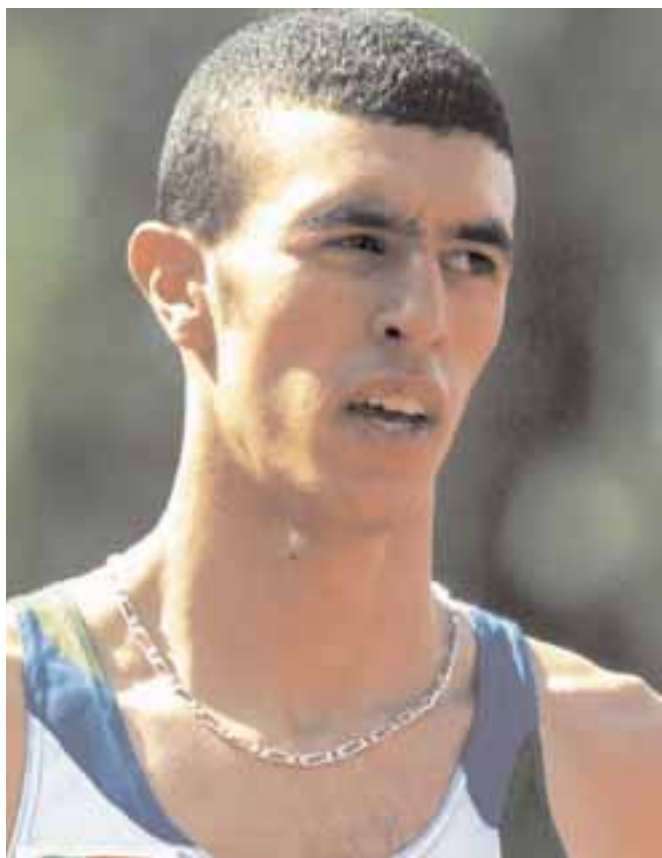
Gilles Follereau





“ Les résultats des championnats du monde Paris - Saint-Denis avaient fait naître des espoirs importants en vue des Jeux Olympiques d’Athènes. Malheureusement 10 jours avant le début des épreuves d’athlétisme, Mehdi Baala, vice-champion du monde en titre sur 1500 m et notre principale chance de médaille, perdit toutes ses illusions en se faisant une entorse grave à l’entraînement. ”

Compte-rendu du 1 / 2 fond



Mounir Yemmouni

Sur place, dans un contexte toujours plus relevé, quelques résultats prometteurs (Smail Sghyr au 10000m, Vincent Le Dauphin au steeple, Margaret Maury au 5000m) n’ont pas réussi à compenser les performances décevantes ou malchanceuses (Chute de Mounir Yemmouni, erreur

tactique de Florent Lacasse, manque d’expérience de Hind Dehiba...)

Avec seulement 2 finalistes (Sghyr et Tahri) la France se situe donc à une 21ème place bien décevante au niveau international. Pourtant quelques indices nous permettent d’espérer des jours meilleurs.

Le nombre de qualifiés en 2004 est supérieur à celui de 2000 (avec en plus 2 athlètes féminines ayant réalisé les minima sur 800m trop tardivement) : 12 (14 minima) athlètes contre 7.

Notre potentiel hommes et femmes sur 800m et 1500m reste important (avec en plus une bonne génération de juniors sur 800 m).

La progression de Margaret Maury capable de rivaliser avec les meilleures sur tous les terrains en progressant tactiquement.

Le retour de Mehdi Baala pour les échéances futures

A noter, sans surprise, l’hégémonie de l’Afrique de l’est sur les épreuves longues (steeple, 5000, 10 000) 122 sur 180 points !!!!! (voir tableau ci-contre).

La première place de l’Ethiopie en étant classée dans 4 épreuves seulement.

La bonne tenue de l’Europe sur les courtes distances surtout grâce aux filles.

La très belle place de la Grande-Bretagne grâce à Kelly Holmes mais pas seulement...

La déception de certains pays : USA , ESP, FRA et ITA.

Analyse des courses féminines

> 800 femmes

Epreuve courue en 3 tours : un mode de qualification moins dur que chez les messieurs. 43 filles au départ pour les séries, 19 à éliminer soit 24 filles à conserver ce qui représente plus de la moitié des concurrentes. Il y a donc beaucoup moins de surprises chez les dames que les messieurs.

Séries

Au vu des séries, il se confirme que les filles courent beaucoup moins en équilibre que chez les garçons : on observe 2 types de course :

- Soit le temps de passage au 400m est supérieur à la minute : dans ce cas, le 2è tour est alors plus rapide que le 1er et dans des proportions assez importantes, autour de 3 secondes. Hypothèse vérifiée dans 3 des séries sur 6.
- Soit le temps de passage au 400m est inférieure à la minute : dans ce cas, le

2^e tour est plus lent que le 1^{er} également dans des proportions importantes de l'ordre de 3 secondes. C'est le cas des 3 autres séries de ce 1^{er} tour.

Pour les séries qui se sont courues à un rythme avoisinant les 2'20", il est nécessaire d'être capable de finir aux alentours de 29"5 30" dans les 200 derniers mètres : c'est ce que réalisent toutes les filles qui se qualifient pour la demi-finale.

En revanche, plus les courses sont tactiques, plus il faut être capable de courir vite en fin de course, ce qui bien sûr est logique. Dans les 1^{ère}, 4^{ème} et 6^{ème} séries les temps de passage au 600m sont d'environ 1'32" 1'33" et les derniers 200m en 28"5 29".

Elisabeth GROUSSELLE

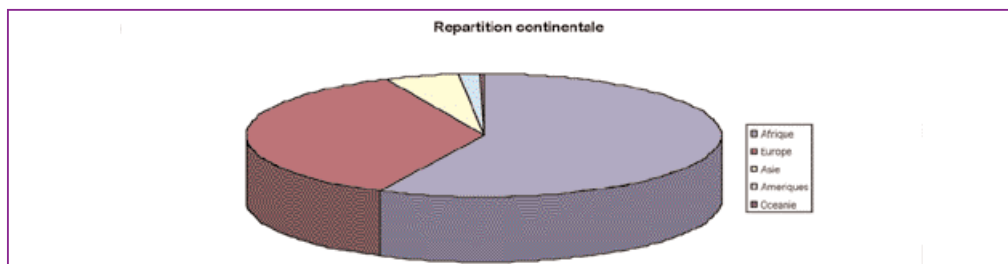
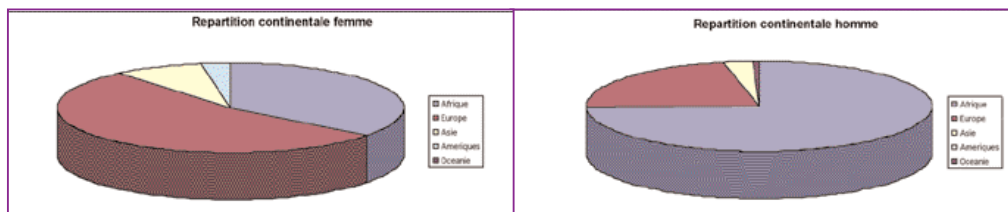
C'est la seule française qualifiée sur 800 m : elle est dans la 2^{ème} série, course dans laquelle on observe un départ rapide avec un passage en 58"43 au 400m et surtout un 1^{er} 200 couru en 27"71.

Face à ce rythme assez rapide, Elisabeth va effectuer le bon choix tactique en se tenant en retrait des premières. Elle va rester ainsi jusqu'au 600 : elle se fait même légèrement décrochée entre le 500 et le 600.

Cette relative économie va lui permettre de finir sa course sans craquer (30"27 dans le dernier 200) et de dépasser plusieurs de ses adversaires pour terminer 3^e de la course et se qualifier ainsi directement pour la demi-finale.

Son temps final est de 2'00"31 ce qui la situe proche de son meilleur chrono de la saison.

	Femmes					Hommes						
	10 000	5000	1500	800	Total	10 000	5000	1500	800	Steeple	Total	Total
1 ETH	18	14			32	19	16				35	67
2 KEN		7			7	5	9	12	4	21	51	58
3 RUS	1	8	12	4	25				8		8	33
4 MAR				7	7		8	8	5	1	22	29
5 GBR		4	8	8	20			3			2	23
6 CHN	11	1			12						0	12
7 RSA									10		10	10
8 ERI						6	2				8	8
8 NED	4				4			1		3	4	8
8 ROM			6	2	8						0	8
11 ESP								2		4	6	6
11 POR								6			6	6
11 DEN									6		6	6
11 SLO				6	6						0	6
15 QAT										5	5	5
15 UGA						5					5	5
15 POL			5		5						0	5
15 MOZ				5	5						0	5
19 UKR									4		4	4
19 BUL			4		4						0	4
21 FRA						1				2	3	3
21 USA				3	3						0	3
23 ALG									2		2	2
23 LAT		2			2						0	2
23 GER			2		2						0	2
26 AUS							1				1	1
26 SUD									1		1	1
26 TUR			1		1						0	1
26 CUB				1	1						0	1
	36	36	36	36	144	36	36	36	36	36	180	324
Afrique	18	21	0	12	51	35	35	20	22	22	134	185
Europe	7	14	36	20	77	1	0	16	14	9	40	117
Asie	11	1	0	0	12	0	0	0	0	5	5	17
Amériques	0	0	0	4	4	0	0	0	0	0	0	4
Océanie	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1





Demi-finales

3 demi-finales avec un mode traditionnel de qualification : les 2 premières de chaque série plus les 2 meilleurs temps.

Pour ces courses, on retrouve le même constat que pour les séries à savoir ce déséquilibre important entre le 1er et le 2è 400 avec un écart variant de plus ou moins 3 secondes selon

que l'on court en dessous ou au dessus de la minute au 400.

Les 3 demi-finales vont se courir quasi de la même manière à savoir un premier 200 rapide en moins de 28", le 2ème 200 aux environs de 30", le 3ème 200 qui constitue le ventre mou de tous les 800 autour de 31" voire légèrement plus pour la 3ème demi-finale. Par contre, là où 30" au dernier

200 suffisaient pour les séries, il faut, en demi-finale, terminer en moins de 30".

Elisabeth est dans la 1ère demi-finale, celle de Kelly HOLMES, série qui s'avèrera la plus rapide. (1'57"98 pour HOLMES).

Les temps de passage sont un peu plus rapides que sa série, de l'ordre de 1" : en série elle était passée en 58"43 en demi-finale elle passe en 57"49. Elle tient

bien le choc jusque quasiment le 700m puis elle craque un peu pour effectuer un dernier 100 en plus de 16" (16"11 exactement) Elle améliore de très peu son temps en série 2'00"21 contre 2'00"31 : ceci montre qu'elle a certainement effectué cette demi-finale au meilleur de ses moyens du moment et qu'elle ne pouvait sans doute pas aller plus vite. Elle avait pourtant adopté la même sagesse qu'en série c'est-à-dire ne pas aller devant pour se brûler les ailes mais cette prudence ne lui aura pas permis de réaliser le même finish qu'en série.

Dans ces demi-finales, on note une confirmation des séries : Maria MUTOLA, qui a pourtant l'habitude de mener ses courses tambour battant reste sagement derrière pour finir suffisamment vite pour se qualifier. A ce stade de la compétition, chacun se demandait si cette attitude était stratégique ou si cela voulait dire qu'elle était moins forte que ce que l'on pouvait penser. La finale apportera une partie de la réponse puisqu'elle ne finira que 4è. Une partie de la réponse seulement car elle finit tout de même en 1'56"51 son meilleur temps de la saison !!

23/ 08 - 800 m - Finale (les temps indiqués sont ceux de la 1ère en chrono manuel)

	Temps par tranche de 200 m	Temps cumulé	Temps 1er 400	Temps 2e 400	Différence 1er / 2e 400	Temps officiel de la 1ère
FINALE	200	27.05			HOLMES	1'56"38
	400	29.06	56.11	1'00"15	plus 4.04	
	600	29.96	1'26"07			
	800	30.19	1'56"26			
Les temps par tranche de 100 m	100	13.43				
	200	13.62	27.05			
	300	14.25	41.30			
	400	14.81	56.11			
	500	14.97	1'11"08			
	600	14.99	1'26"07			
	700	15'00	1'41"07			
800	15'19	1'56"26				

Finale

C'est la course la plus rapide de l'année, indiscutablement : seule la 8ème est en plus de 2', les 6 premières étant sous les 1'57"50, 5 des 8 finalistes établissant leur meilleure performance de l'année. C'est l'Américaine, Jearl MILES, qui est responsable de ce rythme : elle a en effet mené toute la course sur un rythme effréné, (27"05 au 200, 56"11 au 400) espérant sans doute fatiguer toutes ses adversaires et éviter une course tac-



tique avec un finish trop rapide. Si elle a réussi dans cette besogne, elle a néanmoins échoué car elle ne terminera pas sur le podium, 6ème en 1'57"27.

Celle qui va devenir championne olympique, Kelly HOLMES, a mené sa course comme elle avait mené sa série et sa demi-finale et comme elle mènera tous ses 1500m, à savoir rester derrière dans la première partie de la course, commencer à se replacer dans la 2ème partie puis terminer la course plus vite que ses adversaires en venant les déborder dans les derniers mètres de la course. Le rythme élevé de la 1ère partie de course lui a sans doute servi à mieux exploiter son potentiel, par rapport à ses adversaires, dans la dernière partie de la course. Il n'est pas dit que si la course avait été plus tactique elle l'aurait emporté.

> Le 1500 m

Epreuve courue en 3 tours : 45 filles au 1er tour, presque la moitié à éliminer pour en conserver 24, pour les 2 demi-finales. Cette sélection pas trop dure a l'avantage d'éviter les mauvaises surprises et la quasi-totalité des favorites va ainsi se qualifier. Seules la Roumaine IAGAR auteur d'un 4'03"25, et la Britannique PAVEY se feront piéger dans cette série.

Dans les tableaux reprenant tous les temps de passage de chacune des courses, vous pourrez voir tous les chronos par tranche de 100m dans le dernier tour de chaque 400m.

Les séries

Les 3 séries vont se courir exactement de la même manière, les temps de passage étant presque les

mêmes. Seule la 1ère série partant plus vite que les 2 autres (48" au 300m contre 51" pour les 2 autres).

Pour des temps de passage avoisinant les 2'50" au 1000 m soit une base de 4'15" ce qui est lent pour des courses de ce niveau, ce qu'il est intéressant d'observer ce sont les 400 derniers mètres. A l'exception de la 1ère série qui se termine en 63"65, les 2 autres séries se terminent en 61"5 environ, ce qui correspond à un rythme de 3'49". La capacité à finir vite est vraiment une qualité indispensable à travailler et à posséder pour faire du 1500m et prétendre à réussir en championnat. Mais ça, on le savait déjà, ces séries en étant une preuve supplémentaire.

Le 1500 m était l'épreuve où nous avons le plus de qualifiés chez les Françaises : 3. Il y avait donc une Française dans chaque série.

Le mode de qualification était les 5 premières de chaque série plus les 9 meilleurs temps.

Dans la 1ère, nous avons Latifa : elle a appliqué la tactique qui lui est habituelle, à savoir rester derrière, suivre et terminer vite. Le schéma de la course semblait lui convenir avec un passage aux 1000m raisonnable et favorable aux finisseuses comme elle. Mais là où on pensait qu'elle allait pointer le nez dans le dernier 400m, on ne verra rien de cela. Au contraire à l'amorce du dernier 200, elle se fait décrocher pour terminer à la 10ème place avec un modeste 4'09"08 pour elle.

On apprendra, en fait, après que, durant la course elle s'est contractée une micro-déchirure au mollet, cette blessure l'empêchant de donner le meilleur d'elle-

même. On ne saura jamais ce qu'elle aurait pu faire sans cette blessure. Elle est donc éliminée.

Dans la 2ème série, nous avons Maria MARTINS, qui avait déjà l'expérience du Championnat du Monde de Paris. Et ce vécu, elle s'en est servie pour montrer une belle maîtrise tactique, tout en sérénité. Alors qu'elle se trouve dans une série pas facile, avec notamment la future championne olympique Kelly HOLMES et la russe YEVDOKIMOVA, elle aussi sur le podium, elle ne va jamais quitter les premières positions de la course, pour prendre finalement une 4ème place la qualifiant directement pour la demi-finale (en 4'05"95) proche de son meilleur niveau.

Enfin dans la 3ème série, nous avons la néo-Française Hind DEHIBA. A l'inverse de Maria MARTINS, c'est peut-être l'expérience d'un grand championnat qui lui a manqué. En effet dans la 1ère partie de sa course, elle fait le choix de prendre la course à son compte ce qui n'est pas forcément un mauvais choix. Par contre, dans la 2ème partie de la course et dans un rythme qui n'est pas trop élevé pour elle, elle se laisse déborder par une bonne partie de ses adversaires.

C'est à ce moment de la course, où normalement il faut redoubler de vigilance et ne laisser passer personne, qu'elle commet son erreur. A l'entame du dernier tour, elle est un peu engloutie dans le peloton et elle va manquer de fraîcheur pour revenir chercher une place dans les 5 premières. Elle finit donc 8ème de sa série en 4'07"96 avec malheureusement le statut de 1ère athlète non qualifiée pour le tour suivant, ce qui bien sûr, entraîne toujours une grande frustration, ce qui fut le cas.

Une seule Française est donc admise à disputer les demi-finales.

Les demi-finales

Elles seront courues de manière différente : la première plutôt tactique, avec le tempo assuré par la Grecque EFEDAKI, est assez semblable aux courses des séries, avec un passage aux 1000m raisonnable en 2'50" et comme d'habitude dans les courses tactiques un finish rapide 60"72 dans le dernier 400.

La 2ème demi-finale sera différente : YEVDOKIMOVA la Russe, va conduire la course comme elle l'avait déjà fait en séries, en imposant son train, en 2'45" aux 1000m, soit un train plus soutenu que dans la première demi finale.

Le dernier tour, moins soutenu est couvert en 62"78.

Maria MARTINS est en 2ème série : cette course se passera beaucoup moins bien que la série. D'entrée de jeu, la course partant plus vite, Maria se retrouve à l'arrière du peloton, ce qui n'est pas forcément le mauvais choix : mais rapidement, après 600 m de course, elle commence à se faire décrocher.

Elle n'a pas la même fluidité dans sa foulée que lors de la série.

L'écart avec le peloton s'accroît en fin de course avec l'accélération des premières, Maria voyant qu'elle ne peut plus se qualifier, termine la course au train en 4'12"76, bien loin de son meilleur niveau : la seule explication plausible semblant être un jour sans.

En effet, Maria semble disposer d'une charge de travail à l'entraînement suffisante, pour enchaîner 2 courses en 48H : est-ce la pression, un

24/08 - 1500 m Femmes - FINALE

	Temps par tranche	Temps cumulé	Temps par 400	Temps officiel de la 1ère
100	15.14			
200	16.29	31.43		
300	15.87	47.30		1'03"59 Yevdokimova (RUS)
400	15.94	1'03"24	1'03"24	
500	16.10	1'19"34		
600	16.40	1'35"74		
700	16.10	1'51"84	1'05"13	2'08"64 Yevdokimova (RUS)
800	16.53	2'08"37		
900	16.12	2'24"49		
1000	16.62	2'41"11		
1100	16.03	2'57"14	1'05"30	3'12"82 Yevdokimova (RUS)
1200	15.44	3'12"58		
1300	15.00	3'27"58		
1400	15.38	3'42"96		
1500	14.59	3'57"55	1'00"41	3'57"90 Homes (GB)

Les temps sont ceux de la première

manque de fraîcheur ou tout simplement le jour sans comme évoqué ci-dessus ?

Difficile de trouver la juste réponse. Toujours est-il que Maria n'atteindra pas la finale olympique.

La finale

Kelly HOLMES ne va rien changer à la tactique qu'elle applique depuis le début de ces Jeux : on ne change pas une tactique qui fonctionne !

Le résultat final lui donne bien sûr raison. La Russe YEVDOKIMOVA en fera de même mais avec moins de succès : elle va prendre à son compte la finale comme elle l'avait fait en série et en demi-finale. Mais cette fois avec moins de succès : sans doute parce que le rythme qu'elle a imposé était plus élevé que dans les 2 courses précédentes et le niveau plus élevé.

Le 1er 400 a été identique au rythme des séries et de la demi-finale (63"59) mais c'est dès le 2è 400 qu'elle modifie ce qu'elle avait précédemment effectué : là où

elle avait ralenti dans le 2è 400 (68"94 en série, 66"97 en demi) elle maintient un tempo solide en le couvrant en 65"13. Dans le 3è 400, il en sera de même puisque le rythme restera plus rapide de 2" par rapport aux séries et demi finale (65"30 contre 67"25 et 67"84)

Dans ce contexte, le temps de passage aux 1000m laisse déjà présager d'un chrono final autour de 4' : 2'41"11.

Et pourtant, le finish sera très rapide, le dernier 500 étant couvert en 1'16"79 soit un rythme correspondant à 3'50".

Et c'est ainsi que ce 1500m sera le plus rapide de l'année avec 6 concurrentes sous les 4', 9 d'entre elles établissant leur meilleur chrono de l'année voire même leur record personnel.

C'est le cas de Kelly HOLMES qui va en plus du titre olympique s'adjuger le record britannique et bien sûr son record personnel : 3'57"90.

Pour s'adjuger le titre avec 22/100° d'avance sur la cham-pionne du monde TOMASHOVA, Kelly HOLMES va couvrir le dernier 100m de ce 1500 en 14"59.

Voilà qui montre à nos Françaises qu'il reste du travail pour atteindre ce niveau.

> Le 5000 m

Dans cette épreuve les séries donnaient directement accès à la finale selon un mode de qualification traditionnel, les 5 premières de chaque série plus les 5 meilleurs temps, sachant bien sûr qu'il n'y avait que 2 séries.

Analyse des séries

Les 2 séries seront courues de manière différente : la 1ère a connu beaucoup d'à coups avec des rythmes très instables selon les kilomètres : un premier kilomètre couru lentement sur une base de 15'30", 2 kilomètres avec un rythme plus approprié aux courses de ce niveau aux environs de 15', puis à nouveau un kilomètre lent sur une base proche de 15'25" avant un dernier kilomètre plus rapide à 2'55" soit une base de 14'35".

La 2ème série, où se trouvait la Française Margaret MAURY, a été différente. Elle a été plus progressive puisque le rythme s'est accéléré quasiment à chaque kilomètre.

Le seul point commun avec la 1ère série étant le premier kilomètre couru sur des bases de 3'06" 3'07".

Ainsi, la 1ère partie de la course de cette seconde série a été plus lente que la 1ère série.

Puis le rythme s'est accéléré pour ne jamais fléchir : il

est vrai que les filles avaient connaissance des temps réalisés dans la série précédente, et savaient donc ce qu'il fallait faire pour passer au temps.

Ce constat n'a pas toujours été vérifié dans les autres courses à savoir que les athlètes ayant la possibilité de connaître les temps réalisés dans les séries précédentes, ne se sont pas forcément servis de ces infos pour assurer un maximum de qualifications au temps.

Par contre, les derniers 400 mètres de chacune des courses, sont relativement différents : dans la première les filles ont fini en 66" alors que dans la 2ème elles terminent aux environs de 62" soit un rythme de 2'35" au km (pour Defar, la 1ère, dans cette série), Margaret terminant, elle, en 65" ce qui correspond à un rythme aux environs de 2'45" aux 1000 m.

Dans ce contexte, la Française s'en est bien sortie, puisqu'elle termine 6è de la 2ème série obtenant le meilleur chrono des qualifications au temps.

Durant la course, elle n'a pas commis d'erreur tactique, notamment celle qu'elle avait l'habitude de commettre dans le passé, à savoir des départs trop rapides. Elle est restée sage-ment au contact des premières, en préservant ses cartouches pour le final.

Pourtant, sa foulée n'est pas avantageuse pour courir en peloton : ceci explique qu'elle s'est souvent retrouvée à l'extérieur voire au 2ème couloir à certains moments.

C'était le prix à payer pour éviter une chute, souvent rédhibitoire à ce niveau.

Finale

Elle a été folle au niveau du rythme : si la 1ère série du tour qualificatif avait été irrégulière, la finale le sera encore plus : près de 19" d'écart entre le 1er et le 2ème km (accélération dans le 2è), près de 25" entre le 3ème et le 4ème km (rendez-vous compte !) correspondant au ralentissement du peloton après la violente accélération dans le 3ème km, et enfin 13" entre le 4è et le 5è (accélération finale). Il fallait donc être solide pour encaisser de telles variations : mais il fallait surtout être capable de résister au suicide de la turque ABEY-LEGESSE : le 3ème km est couru en 2'46" et surtout un 400m en 61" entre le 2600 et le 3000m avec un 800 en moins de 2'10".

Cette accélération va évidemment éliminer de nombreuses adversaires mais aussi éliminer l'auteur de l'accélération : elle, qui venait de battre le record du monde, pensait sans doute que personne sauf elle ne pourrait résister à une telle accélération.

Sauf que dans sa stratégie, elle a certainement été trop généreuse et trop sûre d'elle-même : le piège s'est finalement retourné contre elle, puisqu'elle ne finira que 12ème de la course en terminant « à pied » !

Dans ce contexte, c'est l'Éthiopienne DEFAR qui allait tirer le mieux son épingle du jeu, en ne menant jamais et en se contentant de suivre ses adversaires, pour mieux les régler dans le dernier 400 couvert en 68" mais avec une confortable avance sur la 2ème la kenyane OCHICHI.

Quant à Margaret, si l'objectif était d'atteindre une place de finaliste, elle terminera à la 11ème place (en

23/ 08 - 5000 m Femmes - FINALE					
	Temps par tour	Temps cumulé	Temps par 1000	Temps off. de la 1ère	Temps de M. Maury
200	00'42"99	Tête de course			
600	01'21"41	02'04"40			
1000	01'57"59	03'11"99	03'11"99	32'12"26	03'11"99
1400	01'10"69	04'22"68	02'53"58	06'05"57	04'22"68
1800	01'09"37	05'32"05	02'46"30	08'52"23	05'32"05
2200	01'09"60	06'41"65	03'10"70	11'47"76	06'43"28
2600	01'09"22	07'50"87	02'57"41	14'45"65	?
3000	01'01"00	08'51"87			09'01"70
3400	01'10"81	10'02"68			10'14"40 01'12"70
3800	01'09"78	11'12"46			11'27"20 01'12"80
4200	01'11"03	12'23"49			12'40"70 01'13"50
4600	01'13"22	13'36"71			13'56"50 01'15"80
5000	01'08"56	14'45"63			15'09"43 01'12"93
1500	01'48"00				
2000	01'40"00				
2500	06'05"57	06'05"57			
3500	?	?			
4000	11'48"22	12'02"57			
4500	?				

*Les temps indiqués sont ceux :
- de la tête de la course jusqu'au 1 000 et de Margaret Maury à partir du 1 000*

15'09"77), sans doute à sa place ce jour-là. En effet, il ne faut pas oublier qu'elle manquait de repère et de compétitions avant de venir à Athènes, puisqu'elle avait été blessée au début du mois de juillet.

Le record de France qu'elle battra dans la foulée au meeting VANDAMME à Bruxelles en atteste.

Dans cette finale, donc, elle lâche prise à la mi-course au moment de l'accélération fatale de la Turquie, manquant finalement la place de finaliste pour moins de 3".

> LE 10 000 m

La finale de ce 10000m a révélé la Chinoise XING qui s'est jouée des favorites de la course, les Éthiopiennes. Même si elle n'était pas une inconnue, la performance qu'elle avait réalisée sur le

5000m ne pouvait laisser présager un tel résultat : seulement 7ème dans le temps de 15'07"41.

Et pourtant !

D'abord parti lentement, 3'16" au 1er km, les Chinoises allaient rapidement prendre les choses en main afin d'éviter une course trop tactique. Jusqu'aux 4000m, la course va ainsi rester régulière avec des temps réguliers à 3'05" aux 1000m.

Puis à partir du 5000m, la course va s'accélérer progressivement, avec de petits à-coups réguliers qui vont faire mal à certaines favorites et en particulier Paula RAD-CLIFFE, qui ne va pas supporter ces à-coups : à chaque accélération, elle se faisait décrocher de quelques mètres avant de revenir au profit d'une accalmie.

C'était bien sûr un signe qu'elle n'était pas au mieux,

elle qui est habituée à caracolier en tête quand tout va bien.

Evidemment, cela ne dura pas longtemps, quand elle fut définitivement lâchée, en souffrance, elle préféra renoncer confirmant son échec, après le marathon, sur ces Jeux Olympiques.

Les concurrentes enchaînèrent donc 3 km autour de 3'03" mais toujours avec des à-coups, la Néerlandaise KIPLAGAT assurant souvent le tempo entre les accélérations.

En parlant de celle-ci, il faut noter qu'elle a effectué son 10000m en training, sans pointes : elle terminera 5ème à 5 secondes du podium.

Les pointes lui auraient-elles permis une économie suffisante pour monter sur le podium ?

On ne connaîtra jamais la réponse.

Les 3 derniers km se courent tous autour de 3' aux 1000m, confirmant cette accélération progressive.

Le dernier km sera le plus rapide 2'50" : la Chinoise bien embusquée depuis un moment dans le groupe de tête, va surprendre tout son monde par une violente accélération à laquelle personne ne pourra répondre. Elle bouclera son dernier 400 en 65", l'Éthiopienne DIBABA n'étant pas en mesure de la passer.

Enfin à noter que le 1er 5000m s'est couru en 15'34", le second en 14'57" ce qui correspond au temps de la 5ème sur la finale du 5000m (PAVEY en 14'57"87).

Analyse des courses masculines

> 800 m

C'est certainement l'épreuve la plus dense de ces J.O. avec 72 participants contre 57 l'an passé à Paris. On peut d'ailleurs se poser la question sur la nécessité de mettre un tour supplémentaire comme au 100m par exemple. En effet, le mode de qualification des séries (2 premiers et 6 meilleurs temps pour 9 séries...) rendait ce premier tour pas si facile que ça. La tension était palpable et quelques pointures sont passées à la trappe, à commencer par Florent LACASSE qui, malgré sa 3ème place, ne peut pas se qualifier pour le tour suivant car sa course était trop lente. Il faut d'ailleurs effacer une idée reçue et préciser que le

28/08 - 10000 m Femmes - FINALE							
	Temps tour par tour	Temps cumulé	Temps par 1000		Temps tour par tour	Temps cumulé	Temps par 1000
400	1'17"30			5600	1'15"00	17'27"02	
800	1'19"69	2'36"99		6000	1'10"94	18'37"96	
1200	1'16"28	3'53"27	3'16"02	6400	1'10"41	19'48"37	3'03"40
1600	1'14"28	5'07"55	3'05"56	6800	1'09"81	20'58"18	3'03"76
2000	1'14"03	6'21"58	3'05"82	7200	1'12"22	22"10"40	3'00"86
2400	1'13"44	7'35"02	3'05"09	7600	1'12"28	23'22"68	2'59"33
2800	1'14"97	8'49"99	3'02"07	8000	1'12"44	24'35"12	2'50"02
3200	1'14"12	10'04"11		8400	1'12"03	25'47"15	
3600	1'11"88	11'15"99		8800	1'11"84	26'58"99	
4000	1'16"50	12'32"49		9200	1'11"72	28'10"71	
4400	1'15"32	13'47"81		9600	1'09"10	29'19"81	
4800	1'13"00	15'00"81		10000	1'05"00	30'24"81	
5200	1'11"21	16'12"02					
1000	3'16"02	3000	9'27"40	5000	15'34"56	7000	21'34"26
9000	27'34"79						

Les temps indiqués sont ceux de la 1ère en chrono manuel

fait d'être inscrit dans les dernières séries n'est pas forcément un avantage.

Dans ce tour qualificatif les 6 retenus au temps l'ont été avant la 5ème série. Saïd-Guerni (série 2) par exemple, était 6ème temps après la 4ème série mais personne ne fera mieux ensuite. Saïd-Guerni se qualifiera ensuite facilement pour la finale. Après cette entrée en matière, le deuxième tour entraîne moins de grosses surprises et les favoris se dégagent déjà. Kipketer fait une impression extraordinaire de facilité dans la dernière ligne droite et on pouvait penser à ce moment-là qu'il avait retrouvé toutes ses capacités d'antan.

Malheureusement la finale nous prouvera le contraire, même si Kipketer monte quand même sur la 3ème marche du podium. Borzakowski reste fidèle à sa tactique qui consiste à faire deux 400m à la même vitesse et ne recolle le peloton qu'à

partir de la cloche. Cette tactique semble bien lui convenir puisqu'il trouve l'énergie nécessaire lors de la finale pour moins déceler que ses adversaires dans les 100 derniers mètres pour passer Kipketer et Mulaudzi et les coiffer sur le fil (1'44"81 : 1'44"84 et 1'44"90). Après sa 2ème place de l'an passé, le Russe se construit un palmarès de champion. Il faut noter que globalement chaque tour de ce 800m s'est couru plus vite qu'à Paris et que 5 des 8 finalistes de Paris étaient encore en finale à Athènes. Ceci tend à prouver une certaine stabilité de la discipline contrairement à ce qu'on pouvait penser.

Nos deux Français inscrits ont eu des fortunes diverses. Comme on l'a dit plus haut, Florent n'a pas eu de chance, toutefois on peut lui reprocher tout de même sa tactique qui a consisté à mener la course sur un faux train, ce qui l'a obligé à réaliser un avant dernier 100m

rapide, puisant alors dans ses réserves et servant surtout de lièvre aux autres coureurs.

Florent se crispe et se laisse dépasser par deux adversaires dans les 50 derniers mètres.

Nicolas réalise une excellente série et profite d'une course rapide pour passer au temps quasiment au niveau de sa meilleure performance de l'année.

Malheureusement il ne peut renouveler cette course au tour suivant et sans démentir, il ne peut se qualifier pour la finale.

> 1500 m

Comme sur 800m, le nombre d'inscrits est supérieur à celui de Paris (38 contre 28). Les séries sont plus rapides qu'à Paris car il faut réaliser moins de 3'40" pour accéder au tour suivant alors que l'an passé, dans la série de Baala par exemple, un temps de 3'50" suffisait.

Tous les favoris passent sans encombre ce premier tour sauf nos deux Français. Mehdi, blessé à la cheville et ne se sentant pas au niveau, préfère renoncer et termine la course en roue libre.

Yemmouni quant à lui, n'a pas de chance pour cette première très grande échéance de sa jeune carrière, il tombe après 100m de course sur un incident difficile à observer ensuite à la vidéo.

Les 2 demi-finales se sont courues sur des rythmes différents, autour de 3'35" la première et 3'40" la deuxième. C'est peut-être un élément qui jouera en défaveur de Lagat pour avoir toute la fraîcheur nécessaire pour résister à Hicham El Guerrouj en finale dans les 50 derniers mètres.

La finale, de toute beauté, couronne El Guerrouj à l'issue d'une course moins rapide qu'à Paris mais avec un dernier 800m en 1'46" qui usera tous les adversaires du Marocain.

La victoire d'Hicham est d'autant plus belle qu'il n'y a pas eu de coalition manifeste et qu'il assume tout seul presque la moitié de la course.

Rui Silva, auteur d'un dernier tour extrêmement rapide vient prendre la 3ème place. Il peut nourrir quelques regrets car son placement à la cloche ne fut pas extraordinaire et il y perd là peut-être au moins une place à l'arrivée.

En tout cas l'accolade entre Lagat et El Guerrouj dès la ligne d'arrivée franchie mit un peu de fraîcheur dans un sport et une compétition où les oppositions sont multipliées et pas toujours dans l'esprit de Coubertin.



Hicham El Guerrouj

> 5000 m

Les séries furent une formalité pour l'ensemble des favoris même si elles furent courues plus vite qu'à Paris l'an passé.

Par contre la finale était annoncée comme la course des J.O. avec le duel entre le meilleur miler de l'histoire ? et le meilleur coureur de fond du moment (El Guerrouj – Bekele).

Le résultat est intéressant : le podium est le même que l'an passé mais chacun a changé de marche ! C'est El Guerrouj, libéré après sa victoire sur 1500m, qui s'impose finalement relativement facilement. Il faut croire que les Ethiopiens ne sont pas les rois de la tactique et que lorsqu'ils sont confrontés à une opposition plus rude que prévue, ils peinent à trouver la bonne stratégie (on l'a vu également sur 10000m femmes). Après un kilomètre parcouru en presque 3' !!!!, la course ne s'est jamais durcie vraiment et les relais effectués tantôt par les Kenyans,

tantôt par les Ethiopiens n'ont fait qu'amener El Guerrouj sur un plateau. Il n'a jamais mené et est resté sagement dans les premières places sans donner d'à-coup lors des quelques accélérations intempêtes qui ressemblaient plus à des feux de paille qu'à de réelles volontés d'attaque.

La conclusion qu'on peut tirer de cette course, c'est que Bekele est un grand coureur de train soutenu capable de produire un dernier tour rapide même sur de la fatigue mais que celui-ci devient vulnérable lorsque la configuration de la course est différente. Peut-être est-il plus un homme de records que de championnats ? La deuxième question qu'on peut également se poser, c'est : récupère-t-on mieux de 3 tours sur 1500m que d'une seule finale sur 10000m ? Mais ceux qui ont vu les footings de récupération de Bekele sur le stade d'entraînement les jours qui ont suivi sa finale du 10000m pourront attestés qu'il ne semblait pas éprouvé.

Enfin on peut aussi tirer des conclusions sur l'entraînement et les quelques détails qu'on possède sur celui du Marocain semblent nous indiquer qu'un miler, si son volume d'entraînement est suffisant pendant la période foncière, peut élargir sans problème son champ de compétences : à méditer.

> 10 000 m

Le 10000m qui lance habituellement les courses de demi-fond dans les grands championnats, n'aura pas été la course de folie de Paris avec ce fameux dernier 5000m emmené sur des bases folles.

Deux paramètres peuvent être pris en compte pour expliquer cette différence : le premier c'est que l'Ethiopie voulait assurer le triplé et permettre à Gebrselassie de conquérir une nouvelle médaille Olympique – le deuxième c'est peut-être que Bekelé, qui se savait intouchable sur cette distance, avait médité sur les



Vincent Le Dauphin

effets pour la récupération d'une course menée sur un rythme trop rapide, on ne peut pas imaginer qu'il ne visait pas alors un doublé 5000/10000m.

On a donc assisté à une course finalement assez sage, avec un premier 5000m couru en 13'50", deux secondes plus vite qu'à Paris et une course qui s'accélère ensuite pour décrocher la concurrence. Mais le roi Gébré n'est plus aussi fort qu'avant et à ce jeu, il fut la première victime inattendue. On a alors assisté à un moment de course extraordinaire où on a vu les Éthiopiens, Bekele le premier, hésiter puis attendre leur compatriote : une forme de respect mérité de l'homme. Mais il aura fallu tenir compte de cette pression marquée par de nouveaux venus (pas pour ceux qui suivent les monde de cross avec attention) Erythréen et Ougandais et abandonner Gébré pour assurer la victoire.

La dernière partie de course fut une formalité pour

Bekele qui n'a actuellement aucune concurrence sur cette distance.

Dans cette course, Sghyr a su tirer les enseignements de l'an passé et ne pas se brûler les ailes en début de course. Il a couru à son rythme en profitant au maximum des appuis qu'il pouvait avoir avec les coureurs qu'il reprenait au fur et à mesure. Il termine finaliste (8ème), deux places de mieux que l'an dernier et surtout 1er non africain de la course.

> 3000 m Steeple

Les séries furent du même niveau que l'an passé à Paris où il fallait réaliser autour de 8'22" pour rentrer en finale.

On peut aussi remarquer que comme pour le 800m, ce n'est pas un avantage d'être dans la dernière série puisque aucun coureur ne passe au temps dans cette dernière (comme à Paris).

Cette fois c'était dû à la volonté du Kenyen Koech d'imposer une course lente.

La finale aura été d'une grande densité, seule la finale d'Athènes 97 – championnats du monde – aura donné un podium de ce niveau (déjà 3 Kenyens sur le podium !) mais jamais la densité de la course n'aura été aussi forte jusqu'aux derniers coureurs (13 coureurs en moins de 8'20" – 9/15 PB ou SB dans cette course). Contrairement à l'an passé, la course est partie sur des bases plus raisonnables et plus régulières (2'42" et 8'24") peut-être du à l'absence de Shaheen qui battra le record du monde ensuite à Bruxelles.

Nos deux Français se sont qualifiés pour la finale, Tahri à la place facilement et Le Dauphin au temps dans la série la plus rapide.

En finale Tahri a vite compris qu'il n'avait pas les moyens de suivre les Africains et relâche son effort à la mi-course pour se relancer lorsqu'il est rattrapé par Le Dauphin. Tahri fait une fin de course correcte mais bute sur ses deux rivaux Européens Martin et Vroemen. Cette course est conforme à sa saison : un peu en demi-teinte. Le Dauphin suit la tactique qui lui a réussi au meeting de Paris, à savoir partir sur son propre rythme et chercher à équilibrer les deux moitiés de course. Il y réussit bien et prend une excellente 10ème place à quelques dixièmes de son record.



Conclusion

Ces J.O. on été d'une grande densité pour le demi-fond masculin. L'Afrique est toujours aussi dominatrice car seul le titre du 800m lui échappe.

Les deux titres d'El Guerrouj couronne une carrière exceptionnelle car on sait la difficulté à rester au plus haut niveau dans l'athlétisme moderne où les sollicitations reviennent tous les ans.

De grands champions semblent en fin de carrière : Gébré – Kipketer.

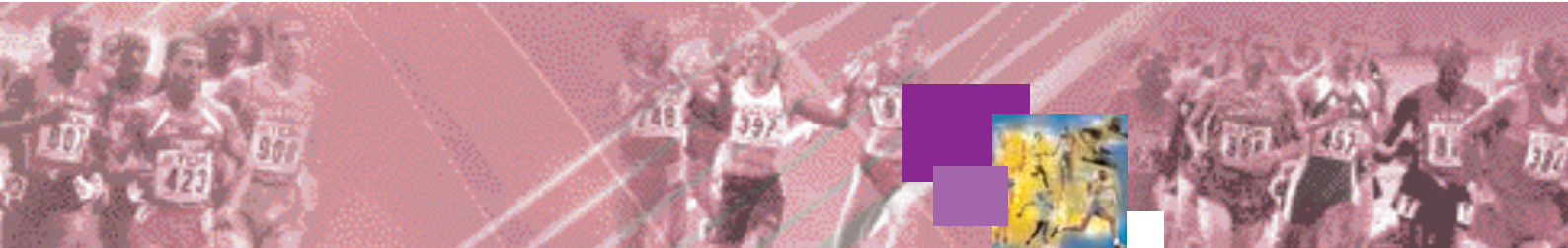
L'Ethiopie est toujours dominatrice sur 10000m mais l'émergence de nouvelles nations comme l'Erythrée ou l'Ouganda laisse penser qu'à l'avenir leur hégémonie risque d'être mise à mal.

Le Kenya a repris sa domination sur le steeple mais c'est bien la seule épreuve qu'il semble encore dominer (On peut considérer Shaheen comme de culture kenyenne).

Dans ce contexte de domination de l'Afrique, nos Français ont connu des fortunes diverses mais la blessure de Baala avant les J.O. et la chute de Yemmouni en série n'ont pas contribué à rendre le résultat flatteur pour nous.

Pourtant les Sghyr, Tahri (avec un petit bémol), Le Dauphin et Aissat étaient au rendez-vous dans ou proche de leur meilleure forme.

A nous d'en analyser les raisons.



“ Ismaïl est né près d'Agadir en 1972 et a développé ses talents de coureur au collège.

Au départ, au Maroc comme ailleurs, tout enfant qui sait marcher commence à courir. Ensuite il découvre s'il court vite ou longtemps. L'idéal c'est de courir vite et longtemps ! Son premier entraîneur était le prof d'EPS du collège. Un jour, un responsable du Stade Bordelais, en vacances dans la région, lui proposa de venir en France.

C'était le début d'une grande aventure ! ”

Entretien avec Ismaïl Sghyr : côté cœur... côté jardin...



Côté cœur ?

"Ma première course en Gironde en 1988, première victoire, c'était au Porge, petite commune près de l'océan. J'ai gagné... des bouteilles de vin.

Avec mon ami LAHMAR, nous préférons avoir de l'argent. L'entraîneur de Patricia RAPET-BERNETIERE qui avait gagné la course féminine intercêda pour transformer mon prix en billets. C'était... Henri LEGLISE !

Par la suite mon palmarès s'étoffa et les courses qui me tiennent à cœur et que je n'oublierai pas sont :

- Le semi-marathon de Bordeaux
- Les 20 km de Rochefort, devant les kenyans
- Les 15 km de Lescar, près de Pau
- Les 10 km de Saint-Médard-en-Jalles avec une belle performance : 28'42".



Ismaïl SGHYR

Ces courses me permirent d'être connu du grand public et m'ont incité à persévérer en France, alors que par moments j'avais quelque découragement, tant par les promesses non tenues que par le manque d'empressement pour faciliter ma naturalisation.

Heureusement, j'ai eu la chance de rencontrer un homme d'exception : Roger GRANGE. Que ce soit sur le plan affectif ou sur le plan technique, il m'a beaucoup apporté.

Les entraînements avec les EZZHER, DUBUS, DAMIAN, n'étaient pas de tout repos mais cela m'a permis d'améliorer sensiblement ma vitesse de base.

Vers l'an 2000 les problèmes physiques (et accidentels) de Roger GRANGE m'ont conduit à me rapprocher d'Abdelkader KADA, l'entraîneur de mon ami Hicham EL GUERROUJ.

Les plans d'entraînement qu'il m'envoie régulièrement sont basés sur davantage de travail "au seuil" sur des distances plus longues.

Ces deux personnes sont chères à mon cœur car elles m'ont permis de progresser, sans aucune arrière-pensée.

Je ne citerai pas les personnes qui m'ont déçu, confondant politique et sport, alors que j'ai toujours le respect de la parole donnée, du discours franc. C'est pour cela que je m'entends bien avec Robert POIRIER.

Je vais au Maroc une fois par an, pendant le ramadan, retrouver ma grande famille (5 frères et 2 sœurs). Mes parents sont fiers de moi. Mon frère Kamal vit avec moi à Bruges et nous nous entraînons ensemble. Il a beaucoup d'avenir.

Je m'entraîne deux fois par jour, m'octroyant un jour complet de repos... toutes les 3 semaines.

En période pré-hivernale je pratique un peu plus de musculation (avec appareils) et de la PPG toute l'année.

Mes distances fractionnées vont du 20x400 en 61"/62" suivant les périodes avec 1' de récupération au 5x2000 entre 5'20" et 5'25" avec 3 ou 4' de récupération.

L'an prochain je vais me consacrer au marathon. J'ai 32 ans et j'espère pouvoir me maintenir au haut-niveau pendant plusieurs années

Ma performance au semi-marathon de Londres le 27 septembre (troisième en 1h01'39") m'autorise de légitimes ambitions pour 2005 car j'améliore mon temps de mars 2004 à Paris (1h02'24) et cela constitue la 3ème performance française de tous les temps derrière le record de France de Larbi ZEROUAL (1h00'58") et

tout près de Abdellah BEHAR 1 h.01'30").

En attendant, j'espère avoir enfin un emploi stable, et non des promesses.

Je souhaite m'investir dans l'athlétisme, mon domaine, auprès des jeunes, d'un club ou d'un noyau d'athlètes de haut niveau.

Côté jardin ?

Je vis en appartement avec mon frère et j'ai besoin de rencontrer des gens.

Ce n'est pas pendant l'entraînement que je pratique sur des sites peu fréquentés et puis ce n'est pas le moment ! Alors je vais régulièrement au Parc Bordelais, faire une heure de marche.

Là, j'observe la nature, les gens qui se promènent, les enfants qui jouent. Et pendant ce temps, je ne pense plus à la course.

C'est mon ouverture sur la vie.



Mots Croisés n°56 de Robert Rongy

solution page 55

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2							■					
3										■		
4			■				■					
5					■				■		■	
6		■		■	■							
7								■				
8							■				■	
9				■								
10						■				■		
11			■							■		
12												

Horizontalement :

1 - Diagona pourrait l'être à la tête des équipes de France. **2** - Ils ne sont pas tous pacifiques ! - Unité de production littéraire et musicale. **3** - Sans la moindre affectation. - Lettre de SEBRLE. **4** - A gauche de la droite. - Nourri avec des pruneaux. - Gage de qualité. **5** - Productrice de lentilles. Grecque renversée. **6** - Remplacement. **7** - Mou et sans énergie. C'est la nouvelle ligue Rhône-Alpes. **8** - Mal dosée. - Qui fait le mal. **9** - Est ici bien casé ! - Seule athlète française admise sur le Stade d'Olympie en 2004. **10** - Dégradante en partant de la droite. **11** - Cardinaux. - Raturé. Symbole de laideur. **12** - S'est fait voir chez les Grecs sur 3 essais et 6 rebonds.

Verticalement :

1 - Sur la planète entière. **2** - Tragique accidenté du ciel. - Appuya le postérieur. **3** - Manche. - Mauvaises bandes. **4** - Fit comme le 12 horizontal. - Indique la matière. Un bal fort perturbé ! **5** - Productrice de lentilles. - Grecque renversée. **6** - Prendrait des risques. - Note. **7** - Saisissent en remontant. **8** - Illustre prédécesseur de Diagona, champion d'Europe à Helsinki en 1971. - Une fuite bien mal organisée. **9** - Fatalité pour certains. - Sortir de l'urne. **10** - Lettres de SIDIBE. Sel ou ester. Prémices de prémices. **11** - Frité. - Infinifit. Créa la mode «New look» et se mit au parfum. **12** - Comme la colombe de la paix par exemple.



“ Bob est venu à l’athlétisme à l’école d’Athlétisme sur recommandation de son directeur d’école. Il était alors benjamin. Il n’avait pas de licence. Au mois de novembre je l’appelais pour disputer le cross du Républicain Lorrain. Je savais qu’il pouvait le gagner et remporter la coupe. ”

Bob TAHRI



Il a pris sa première licence de club à 14 ans, il préférait alors de football.

- La 2ème année minime, il devient **Champion de France de cross UNSS et Vice Champion de France FFA sur 3000 m.**
- La 1ère année cadet, **Vice Champion de France de cross.**
- La 2ème année cadet, **Champion de France de cross et Champion de France sur piste et a battu le record de France du 1500 m steeple en 4'05"91.**

A partir de ce moment là, on a vu qu’il se situait au-dessus de la moyenne.

Bob n’avait pas trop l’esprit aux études, il avait plus de goût pour le sport. Ses lectures se faisaient dans les magazines spécialisés.

Déjà, il s’intéressait aux méthodes d’entraînement, aux grands athlètes. Plus tard, d’ailleurs, lors de meetings, il n’hésitait pas à s’adresser directement à eux. Pour apprendre, s’imprégner. Il a vite su qu’il était bon. Cela a renforcé sa détermination.

Pour aller courir un cross du Figaro, il m’avait fait croire qu’un oncle l’accueillerait et l’hébergerait durant le week-end. Bien sûr, arrivé à Paris, personne sur le quai. Il avait tout inventé. Par chance, le propriétaire d’un hôtel situé en face de la gare l’a accueilli et s’est même proposé pour le conduire sur le site de l’épreuve. Il a remporté la course ce jour là.

Même son billet de train, Bob avait réussi à le négocier. A 16 ans, son appétit de réussite était déjà présent.

D’autres fois, il insistait pour rejoindre les athlètes de l’ASPTT Strasbourg en stage. Ses copains étaient là-bas, Medhi Baala et Fouad Chouki. Malgré mon refus, il passait outre.

Seul son père parvenait à lui faire entendre raison. Mohamed était un homme respecté et écouté. Il n’avait pas besoin de s’exprimer beaucoup. Je me souviens d’une visite au domicile familial afin de négocier une participation à un interrégional. J’ai du argumenter et argumenter encore. Il a fini par le libérer.

Ce qui me frappait chez Bob, c’était son sérieux en compétition. Il a eu très tôt une approche rigoureuse d’un tas de détails. Cela n’empêchait pas des moments moins faciles, car il voulait tout, tout de suite. Les résultats ont suivi.

Avec l’argent de sa première subvention, nous sommes partis acheter un scooter, qui lui servait à se rendre à l’entraînement. Il suivait son chemin.

- En juniors 1ère année, il est **Champion de France sur 3000 m steeple et 7ème aux Championnats du Monde à SYDNEY.**
- En juniors 2ème année, **il est Champion de France de cross et 22ème aux Championnats du Monde de cross.**

La disparition de son père en mai 1997 l’a totalement désstabilisé. Cela a été très dur, mais dès cet instant, Bob s’est senti investi d’une mission. Il lui revenait de prendre la suite de l’être disparu.

C’est pour son père qu’il a battu, à Metz, **le record de France juniors du 3000 m. plat en 7'48"98**, quelques jours plus tard, qu’il devient **Champion de France du 1500 m** et qu’il est sacré **Champion d’Europe du 5000 m junior à Ljubljana en Slovénie.**

Chacune de ses courses se transformait en moment fort.

A partir de la 2ème année espoir, il change de club et d’entraîneur. Malgré tout, je suivais toujours avec attention ses exploits.

Depuis environ 2 ans nos liens sont redevenus très forts. Bob sait s’entraîner seul. Il arrive que l’on se téléphone 2 à 3 fois par jour pour avoir un avis sur l’entraînement ou autre et en discuter.

Je suis maintenant plutôt son conseiller et son confident. Je le connais par cœur. Sa force c’est de franchir une étape chaque saison.

Je n’est jamais côtoyé un athlète aussi fort, et je suis sûr d’une chose : il fera partie des meilleurs de la planète.

“ Pour la première fois, la délégation française comptait six qualifiés (3 hommes et 3 femmes).

Hafida GADI, Corinne RAUX et Rakiya QUETIER-MARAOUI étaient les 3 femmes ; Benoît ZWIERZCHLEWSKI, Driss EL HIMER et Hassan LAHSSINI étaient retenus du côté des garçons.

La sélection avait été réalisée une nouvelle fois sur une longue période (saison 2003 jusqu'à avril 2004). Certains marathoniens « protégés » ne pouvaient même que prouver leur état de forme pour satisfaire aux critères de sélection. ”

Compte-rendu du marathon



Noguchi Mizuki

La préparation collective se déroula autour d'un stage de préparation terminale, pendant 3 semaines, en juillet, en altitude (aux Angles, vers Font-Romeu), qui réunit alors Rakiya QUETIER-MARAOUI, Corinne RAUX, Hassan LAHSSINI et Benoît ZWIERZCHLEWSKI.

Ce stage se réalisa dans d'excellentes conditions, à tous les niveaux (restauration, suivi médical, ambiance...).

Driss EL HIMER préféra se préparer au Maroc, à Ifrane, durant 4 semaines

Enfin, les marathoniens purent peaufiner leur préparation terminale. Les 3 filles partirent le 12 août (pour courir le 22 le marathon) et les garçons arrivèrent seulement le 24 août à Athènes.

Nous nous attendions à trouver des conditions de course très difficiles compte tenu de

la canicule que nous avons connue les semaines qui précédaient les Championnats et l'heure de départ des épreuves du marathon posait quelques inquiétudes.

Les relevés de températures lors des dix dernières années aux mêmes dates et heures n'étaient que peu optimistes.

Finalement, les conditions météorologiques furent très

difficiles avec une forte chaleur au-delà des 30°C à l'ombre.

Le parcours mythique de ces Jeux Olympiques, entre Marathon et Athènes fut à la hauteur de la difficulté que nous craignons.

La route, du départ à la fin, présentait un excellent enrobé. Les 10 premiers kilomètres étaient très plats, puis la route montait progressivement jusqu'au 32ème kilomètre avec en particulier une forte bosse du 28 au 29ème.

Après le 32ème et jusqu'à l'arrivée, le parcours descendait. Les marathoniens arrivaient dans le stade de Marbre qui avait servi de cadre aux Jeux Olympiques de 1896, ils devaient effectuer 500 mètres sur la piste.

Marathon masculin

Couru le 29 août à 18h, en toute fin de programme, juste avant la cérémonie de clôture.

60 pays étaient engagés (contre 65 à Sydney) dans

cette épreuve, avec très exactement 102 coureurs (100 à SYDNEY).

Les conditions météorologiques étaient également difficiles (30°C à l'ombre au départ et 39% d'humidité).

La course fut lancée sur des bases très lentes (15'58" aux premiers 5 km) avec un peloton très compact où tous les favoris étaient réunis. Au dixième kilomètre, ils étaient encore tous présents pour passer en 31'54", sur un tempo très régulier.

Après 15 kilomètres, le groupe comptait toujours autant d'éléments, après un passage en 48'15", la côte allait néanmoins commencer à réaliser les premières sélections naturelles. Quelques athlètes tentant de sortir du peloton mais ils étaient à chaque fois repris après quelques centaines de mètres de cavalier seul.

Au semi-marathon, le Brésilien Vanderlei LIMA possédait une avance de 15" sur un groupe d'une vingtaine d'éléments, pour passer en 1h07'23". L'allure s'accélérait malgré la côte et une sélection nette s'effectuait dans le peloton.

Le Brésilien semblait irrésistible puisque son avance passait à 35" au 25ème



El Himer Driss

(franchi en 1h19'33") et 46" au 30ème kilomètre (en 1h35'03").

Il semblait encore se diriger vers la victoire au 35ème kilomètre puisqu'il était toujours en tête (1h50'09") avec 28" d'avance sur l'Italien BALDINI, le Kenyan Paul TERGAT, l'Américain Mebrahtom KEFLEZIGHI.

Hélas après 1heure et 54 minutes de course, le Brésilien Vanderlei LIMA était victime d'une sauvage agression qui le rendait vulnérable pour la suite de la course.

BALDINI dépassait ensuite le Brésilien, suivi par l'Américain Mebrahtom KEFLEZIGHI. L'Américain venait de réaliser 14'12" entre le 35ème et le 40ème kilomètre. Dès lors, Stefano BALDINI accentuait son avance pour l'emporter très facilement en 2h10'55" et devenir Champion Olympique sur ce terrible parcours, il avait couru le second semi en 1h03'17' !!!...

Son dauphin, l'Américain Mebrahtom KEFLEZIGHI, terminait en 2h11'29", à 1'26" de son record personnel. Le pauvre Brésilien

Vanderlei LIMA parvenait à conserver la médaille de bronze du courage, en 2h12'11".

Le recordman du monde de la spécialité, Paul TERGAT, finissait très difficilement pour n'obtenir que la 10ème place en 2h14'45". A noter que 20 garçons ne franchissaient pas la ligne d'arrivée.

Les Français connurent quelques problèmes.

Hassan LAHSSINI, dans le groupe de tête jusqu'au 20ème kilomètre était victime de points à l'estomac pour avoir bu de l'eau trop froide, il devait rétrograder de la 17ème place au 25ème kilomètre (avec un groupe vers la tête de course) à la 36ème place à l'arrivée, avec un chrono de 2h19'50".

Notre meilleure chance, Driss EL HIMER était encore dans le coup au passage au semi-marathon puis s'écroulait au 25ème et au 30ème kilomètre, victime de crampes, il terminait très difficilement, à la 68ème place en 2h29'07".

D'autres très grands coureurs passaient à la trappe également et abandonnaient (20) ou terminaient péniblement, très loin de leur record personnel.

Temps réalisés par les 8 premiers et les Français (par tranche de 5 km puis les 2195 m avant l'arrivée)

Pl.	Nom	Pays	Tps final	1 à 5	5 à 10	10 à 15	15 à 20	20 à 25	25 à 30	30 à 35	35 à 40	2195 m
1	Baldini Stefano	ITAL	2h10'55"	15'58"	15'58"	16'22"	15'37"	16'13"	15'42"	14'47"	14'12"	6'07"
2	Keflezighi Mebrahton	USA	2h11'29"	16'05"	15'53"	16'18"	15'40"	16'16"	15'38"	14'48"	14'21"	6'30"
3	Lima Vanderlei	BRE	2h12'11"	16'	15'554"	16'23"	15'37"	15'39"	15'30"	15'06"	15'08"	6'54"
4	Brown Jon	GBR	2h12'26"	16'05"	15'55"	16'22"	15'36"	16'13"	15'38"	15'12"	14'55"	6'30"
5	Aburaya Shigeru	JPN	2h13'11"	16'02"	15'55"	16'22"	15'37"	16'15"	15'39"	15'19"	15'08"	6'54"
6	Suwa Toshinari	JPN	2h13'24"	16'06"	15'55"	16'20"	15'37"	16'15"	15'44"	15'34"	15'19"	6'34"
7	Wainaina Erick	KEN	2h13'30"	16'01"	15'57"	16'18"	15'41"	16'15"	15'38"	15'12"	15'22"	7'06"
8	Chaica Alberto	POR	2h14'17"	16'04"	15'54"	16'21"	15'38"	16'17"	15'55"	15'44"	15'34"	6'50"
9	Lahssini Hassan	FRA	2h19'50"	15'59"	15'58"	16'20"	15'39"	16'18"	16'43"	17'01"	17'35"	8'17"
10	El Himer Driss	FRA	2h29'07"	16'02"	15'57"	16'18"	15'41"	16'18"	18'35"	21'11"	19'51"	8'14"



Catherine Ndereba

Marathon féminin

Couru le 22 août, à 18h, par une température de 35°C au départ, avec une humidité de 31% et un vent de Nord Ouest (donc de côté au départ puis de face sur la fin du parcours). 82 (contre 54 à SYDNEY) femmes étaient engagées parmi lesquelles on retrouvait les plus grands noms du marathon féminin mondial et 47 nationalités !!!!...

Un groupe constitué d'une dizaine d'éléments se détacha très rapidement pour passer en 17'09" aux 5000m, on retrouvait alors toutes les protagonistes à la victoire dont Paula RADCLIFFE, la Kenyane Catherine NDEREBA, l'Éthiopienne Catherine ALEMU et les 3 Japonaises.

Le rythme se maintenait pour passer en 34'25" au 10ème kilomètre avec toujours les mêmes, le peloton de tête diminuait cependant en effectif avec déjà des abandons dont la Roumaine Lidia SIMON.

Le 15ème kilomètre fut atteint en 52'11", elles n'étaient plus que 10, la sélection par le relief commençait à s'opérer.

Le semi-marathon fut atteint en 1h14'03", elles n'étaient plus que 9 avec Paula toujours devant, la Roumaine OLARU lâchant prise.

Au passage au 25ème kilomètre en 1h28'05", elles n'étaient plus que 7, sous l'impulsion de la Japonaise Mizuki NOGUCHI, la sélection continuait.

NOGUCHI portait alors son attaque dans cette partie très sélective pour atteindre le

30ème en 1h45'02", avec 22" sur la Kenyane ALEMU et 31" sur RADCLIFFE qui commençait à souffrir, le peloton commençait à exploser avec déjà 15 abandons...

La Japonaise faisait alors la course seule en tête dans la terrible descente pour passer au 30ème kilomètre en 1h45'02" et maintenir son avance sur ALEMU et RADCLIFFE qui maintenait son écart.

Au 35ème kilomètre la Japonaise maintenait son avance, ALEMU rétrogradait à la 4ème place, Paula RADCLIFFE maintenait difficilement sa 3ème place, à une minute et la Kenyane Catherine NDEREBA remontait à la 2ème place après avoir pris 10 secondes à Mizuki NOGUCHI.

NDEREBA revenait sur NOGUCHI au 40ème kilomètre pour être pointée à 12" alors que RADCLIFFE devait abandonner, l'Américaine Deena KASTOR finissait la plus vite pour aller chercher une 3ème place.

La Japonaise Mizuki NOGUCHI entrait sur le stade avec 12" d'avance sur la Kenyane Catherine NDEREBA et obtenait ainsi la consécration Olympique sur ce parcours mythique.

L'Éthiopienne ALEMU terminait à la 4ème place.

Les Japonaises, comme l'an passé aux Championnats du Monde de Paris, réalisèrent un tir groupé en finissant 5ème pour Reiko TOSA et 7ème pour Naoko SAKAMOTO. 16 filles devaient abandonner dans cette terrible épreuve.

Nos Françaises connurent à nouveau diverses fortunes : Rakiya QUETIER-MARAOUI partie prudemment fut obligée de s'arrêter peu après le 20ème kilomètre, elle souffrait de crampes.

Hafida GADI partit lentement mais ne fut jamais capable de remonter, elle termina à la 52ème place en 2h50'29".

Corinne RAUX partit elle aussi très raisonnablement à la 51ème place au 5ème km pour grignoter des places tous les 5 kilomètres et finir très rapidement et prendre une belle 15ème place en 2h35'54".

Ce résultat est très encourageant pour Corinne RAUX qui, pour le 3ème marathon de toute sa carrière, peut nourrir des espoirs pour la suite, elle sera le chef de file d'un nouveau collectif jeunes du marathon (elle vient du semi et sera suivie par d'autres jeunes filles en devenir), pour préparer les échéances internationales individuelles et collectives à venir sur marathon d'ici à PEKIN 2008.

Temps réalisés par les 8 premières et les Françaises (par tranche de 5 km puis les 2195 m avant l'arrivée)

Pl.	Nom	Pays	Tps final	1 à 5	5 à 10	10 à 15	15 à 20	20 à 25	25 à 30	30 à 35	35 à 40	2195 m
1	Noguchi Mizuki	JPN	2h26'20"	17'09"	17'16"	17'46"	17'46"	18'08"	16'57"	17'02"	16'56"	7'20"
2	Ndereba Catherine	KEN	2h26'32"	17'12"	17'14"	17'47"	17'46"	18'08"	17'32"	16'53"	16'40"	7'20"
3	Kastor Deena	USA	2h27'20"	17'19"	17'39"	18'29"	18'10"	17'56"	17'40"	17'02"	16'20"	6'45"
4	Alemu Efenesh	ETH	2h28'15"	11'7'10"	17'15"	17'46"	18'08"	17'20"	17'20"	17'50"	17'02"	7'58"
5	Tosa Reiko	JPN	2h28'44"	17'10"	17'15"	17'46"	17'47"	18'08"	18'04"	17'48"	17'21"	7'25"
6	Jevtic Olivera	SCG	2h31'15"	17'10"	17'16"	17'46"	17'46"	18'09"	18'10"	18'29"	18'23"	8'06"
7	Sakamoto Naoko	JPN	2h31'43"	17'10"	17'16"	17'46"	17'46"	18'09"	18'31"	18'53"	18'36"	7'36"
8	Petrova Lyudmila	RUS	2h31'56"	17'19"	17'39"	18'30"	18'09"	18'34"	18'19"	18'22"	17'19"	7'45"
9	Raux Corinne	FRA	2h35'54"	17'42"	18'41"	19'07"	18'32"	19'07"	19'	18'26"	17'52"	7'27"
10	Gadi Hafida	FRA	2h50'29"	18'11"	19'09"	20'21"	19'55"	21'07"	20'58"	20'51"	21'01"	8'56"
	Abd Maraoui-Quetier R.	FRA	Abandon	17'22"	18'47"	19'22"	19'59"					